

# 从“内卷”到“躺平”

## ——社会心理学视角下青年“丧文化”研究

张苗苗

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年12月14日; 录用日期: 2025年1月13日; 发布日期: 2025年1月29日

### 摘要

当前,“丧文化”作为一种新兴的网络亚文化现象,从“内卷”到“躺平”的演变中崭露头角,与长期以来社会所倡导的积极向上的主流文化形成鲜明对比,标志着近年来青年社会心理变迁的一种新趋势。该文化通过一系列蕴含“丧”特质的符号,来传达青年群体中的颓废、悲观等负面情绪,同时宣扬了一种包含自嘲、麻木与妥协特征的生活态度。“丧文化”的兴起与流行,根植于特定的时代背景与社会心理环境之中。它映射出当代青年在面对习得性无助、求异心理与从众心理需求的交织满足、心理补偿机制的寻求以及个体认识规范缺失等多重社会心理现象。这些复杂的心理动态共同作用于青年群体,促使“丧文化”作为一种表达与宣泄渠道,在特定社会与文化土壤中生根发芽,并逐步获得广泛的社会关注与认同。

### 关键词

社会心理学, 丧文化, 青年

## From “Inner Roll” to “Lying Flat”

### —A Study of Youth’s “Loss Culture” from the Perspective of Social Psychology

Miaomiao Zhang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Dec. 14<sup>th</sup>, 2024; accepted: Jan. 13<sup>th</sup>, 2025; published: Jan. 29<sup>th</sup>, 2025

### Abstract

At present, as an emerging network subculture phenomenon, “loss culture” has emerged from the evolution of “inner roll” to “lying flat”, which is in sharp contrast with the positive mainstream

culture advocated by the society for a long time, marking a new trend of social psychological changes of young people in recent years. The culture uses a series of symbols with “loss” qualities to convey negative emotions such as decadence and pessimism among young people, while promoting an attitude of life characterized by self-mockery, numbness and compromise. The rise and popularity of “loss culture” is rooted in a specific era background and social psychological environment. It reflects the multiple social psychological phenomena of contemporary youth in the face of learned helplessness, the interweaving of different psychology and conformity psychology needs, the search for psychological compensation mechanism and the lack of individual cognition norms. These complex psychological dynamics work together on the youth group, and promote “loss culture” as a channel of expression and catharsis to take root and sprout in the specific social and cultural soil, and gradually gain widespread social attention and recognition.

## Keywords

Social Psychology, Loss Culture, Teenager

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

富兰克林曾言，有人 25 岁便失去活力，直至 75 岁方被尘封，这恰似当下年轻人所展现的“丧”态。近年来，“丧文化”在年轻人中快速风靡，特别是 00 后群体，更是其热衷者。这种文化以悲观、消极、无力为内核，通过无奈、自嘲和消极情绪来表达对生活的态度。从社会心理学的角度来看，快速变迁的社会环境和沉重的生活压力，使不少年轻人信心和希望受挫，进而引发集体焦虑。当他们遭遇频繁加班、购房难、恋爱不易、睡眠不足等困扰时，互联网便成为他们情绪的宣泄平台，同样遭遇的人们看到这些内容，往往能产生强烈的共鸣。而那些从小被灌输的“鸡汤”文学，在面对现实难题时，让年轻人倍感失望。

## 2. 丧文化概念内涵

“丧”字在当代青年群体中映射出特定的心理特质与集体焦虑情绪，表现为工作动力匮乏、情绪低落及欲望水平下降等状态。诸如“自我贬值为无用之人”、“生活热情缺失”、“行动意愿低迷”及“深陷哀伤情绪”等表述，频繁出现在他们的日常感慨之中。从本质上看，丧文化是一种融合了黑色幽默与悲观主义情绪的文化现象(姚新中, 隋婷婷, 2020)。当前，社会心理学界普遍认同的观点是，青年“丧文化”的兴起，可归因于虚拟网络环境对现实的模拟、青年个体的自我贬损心态、集体与社会层面的无意识与有意识影响，以及“微时代”背景下情绪的迅速传播与效应放大。针对这一现象，我们应秉持理性审视与审慎应对的双重态度，采用优势视角的方法深入剖析青年“丧文化”，同时，积极引导青年树立正向价值观，培育其健康向上的社会心态。众多 90 后、00 后的年轻人在面临生活、学习、职场及情感等挑战时，倾向于在网络空间或现实生活中表达沮丧情绪，从而逐渐形成一种文化潮流。例如，“颓废”形象的塑造、“葛优瘫”姿势的流行等，均是丧文化的典型体现。

## 3. 社会心理学视角下青年“丧文化”成因

### 3.1. 习得性无助

当前社会的主要矛盾是人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。随着社会

经济的快速发展，我们都能感受到社会阶层固化、上升通道变窄、资源分配不均等一系列问题，这些问题让即将步入社会的青年感到迷茫与无助。“躺平”一词在网络上风靡，它代表了一种拒绝过度劳作、储蓄及焦虑生活，主动拥抱低欲望生活态度的哲学。从深陷内卷焦虑到选择躺平，或许反映了一种“习得性无助”的心理状态。在当今工作竞争激烈、生活压力日益加重的背景下，躺平成为了年轻人自我探索与自我保护的一种新尝试。他们选择躺平以摆脱焦虑、紧张、恐惧、挫败和无力感，这一决定并非全然错误。然而，躺平并非随意可行，它设有一定的门槛。若个体不具备躺平的条件却强行躺平，很可能是由于陷入了习得性无助的困境(李晓娟, 2022)。习得性无助的个体往往对事物持有消极看法，质疑自己的能力，认定自己是失败者，认为努力无用。年轻人因长期受挫而选择躺平，正是习得性无助的体现，而躺平不仅未能缓解他们的无助感，反而可能使他们长期陷入更深的焦虑之中，进一步加剧习得性无助的恶性循环。

### 3.2. 心理补偿现象

荣格将阴影定义为“个体不愿接纳的部分自我”。简而言之，阴影涵盖了那些不被社会接纳的情绪、观念、欲望及动机，它们深藏于人的内心深处。与人格面具形成对照，个体若长时间佩戴人格面具，心理压力无法有效释放，内外失衡，阴影便可能显现。换句话说，当主体在特定情境下遭遇负面因素的激发，难以抵挡来自深层集体无意识地持续召唤，长期被压抑的阴影原型最终会被彻底唤醒。诸如林森浩投毒案、马家爵案件、药家鑫事件等反面事例，均揭示了人格中的负面因素积累至临界点，阴影便会爆发，导致严重后果。

### 3.3. 从众与求异心理

当青年感到难以应对压力时，就容易产生失落、沮丧和无助的情绪，进而很容易选择逃避现实。为了释放内心积压的负面情绪和压力，许多大学生在网络空间通过“丧”的表达来满足自我减负和情感沟通的需求。德国传播学领域的杰出学者伊丽莎白·诺利纽曼揭示出，在某个特定的时间段内，大众媒介所推崇的某些观点会在社会上占据主导地位，从而对受众产生一种不容忽视的压力(王宇琦等, 2020)。多数人为了避免因持有独特态度或信念而成为孤立无援的少数，倾向于在感受到主导意见的力量或是看到越来越多的人选择沉默时，放弃自己原有的观念和立场，转而与主流意见保持一致。而那些持有非主流观点和态度的人，在大众传播媒介的强大压力下，随着时间的推移，其数量逐渐减少。

此外，个体自性化的实现必然依托于对生物性积极潜能的深度挖掘与有效利用。然而，若个体缺失了对更高境界审美理想或自性完成的深切向往，其精神世界的发展便会遭遇瓶颈，易于陷入片面或极端的境地。在此背景下审视，“丧文化”这一广泛流传的文化现象，显著地蕴含着颓废主义、绝望情绪及悲观主义等消极特质。尽管它在一定程度上契合了特定受众群体的审美偏好及社会潮流，但与此同时，这一受众群体在文化自觉性构建上的薄弱、审美品味的局限以及批判性思维的缺乏，构成了“丧文化”难以忽视且根本性的缺陷所在。

### 3.4. 个体认知的人格失范

“丧文化”的心理基础并非一朝一夕形成，而是深深植根于个体大脑无意识的最深处。若个体在其一生中未曾遭遇与之相呼应的心理体验，这种心理动因便会以原始的意象形态持续潜伏，它源自祖先遗传的先天性经验。当遇到与这些先天性经验相契合的颓废、绝望、悲观等情绪色彩的语言、文字或图像时，这些先天性经验便会活跃起来，并占据主导地位。这种负面情感压倒正面情感的现象，与现代青年群体的个人认知缺失有着密切关联，同时也与集体无意识理论中所揭示的人格失范趋势相呼应(王薇, 2022)。

精神危机呈现为一种深刻的心理状态，特征在于价值感的虚无、持续的焦虑不安以及明显的颓废与庸俗倾向，这标志着人生终极价值的贬损，并揭示了个体世界观与信仰体系构建于虚幻根基之上的现实。现代性进程中所诱发的此类精神危机，在当代社会尤为显著地体现为信仰维度的缺失。审视改革开放以来中国社会在政治、经济、文化层面的深刻转型，尽管经济实现了迅猛增长，民众生活质量有了显著提升，但这一进程亦并行伴随着理想淡化、信念动摇及信仰真空的精神困境。实质上，这一精神危机是现代化追求过程中，社会主体忽视内在本真情感，自我构筑的一种复杂难题。他们在快速多变的社会变迁与内在冲突中失去了方向感，难以把握适当的“平衡度”、实现和谐的“共存状态”，以及确立真实的“自我存在认同”。

## 4. 社会心理学视角下青年“丧文化”的对策与建议

### 4.1. 提升自我认知深度

在社会心理学的视角下，情感因素在对学生进行思想政治教育过程中发挥着至关重要的推动与调节作用，能够深刻影响个体的动机、心理状态及行为表现(杨彬, 2020)。青年人应当深刻认识到自身的独特价值与潜在能力，清晰界定个人的目标与追求。通过培养自我管理能力和自我反思能力，青年能够更好地了解自己的优点和不足，明确自己的需求和目标。可以通过深入地自我反思、参与多样化的心理测评工具等途径，学会科学合理地安排时间，以便在学习和生活中找到平衡。同时，也需要学会情绪管理，正确面对挫折和压力。全面剖析自己的性格特质、兴趣所在以及优势与短板，进而探寻出最适合自身的发展路径(韩思佳, 郭宗盛, 2021)。同时，面对自身的不足与缺陷，青年人应持有开放与接纳的态度，以积极向上的心态去改进自我，不断提升和完善自己。

### 4.2. 拓宽社会支持网络

我国应关注更多的青年人的身心健康发展状况和当下社会环境，传扬社会主义核心价值观，在成长的道路上，青年人离不开来自家庭、朋友、师长等多方面的支持与协助。既要参加心理健康讲座、咨询等活动，维护心理健康，也要养成良好的生活习惯，如规律作息、健康饮食、适度运动等，保持身体健康；既要掌握调节情绪和压力的方法，如深呼吸、冥想等，也要通过参加社交活动、加入社团组织等方式来提升社交能力；既要参加学校开设的相关心理课程、参与自我认知训练活动，也要有针对性地寻求家长、老师、专家的指导和帮助。此外，还应当与家人维持良好的沟通渠道，坦诚分享内心的困惑与烦恼；与朋友们建立稳固且深厚的友情，相互给予鼓励与支持；积极向师长请教，获取专业的引导与建议。这些社会支持力量如同坚实的后盾，助力青年人更好地应对成长中的挑战与难关，有效减轻心理压力与负担。

### 4.3. 滋养积极情绪能量

积极情绪是心理健康不可或缺的关键要素。青年人可以通过参与丰富多彩的休闲活动，如投入体育运动、聆听悦耳音乐、观赏精彩电影等，来培养与提升积极情绪。各级学校也应该加强家校社协同育人，关注学生的发展和情绪，完善课程建设和建设和谐的校园环境，通过课程学习和文化活动培育正确的人生观价值观(张晶, 2020)。这些活动不仅能够帮助他们放松身心、缓解压力，还能增强内心的愉悦感与幸福感。兴趣爱好是个性的重要组成部分，它不仅能带来快乐和满足感，还能帮助青年更好地了解自己、发展自己，实现自我认知的深化和完善。一方面，探索自己的兴趣爱好可以帮助更好地了解自己的内心世界。通过不断探索和尝试不同的活动和领域，青年可以发现自己真正感兴趣的事物，进而更深入地认识自己、理解自己的需求和动机。另一方面，发掘和培养兴趣爱好可以丰富大学生的生活经验，拓宽视

野。此外，青年人还应学会以乐观的心态面对生活中的挑战与困境，以积极的心态迎接未来的机遇与变化，从而保持内心的坚韧与活力。

#### 4.4. 践行健康生活方式理念

青年兴则国兴，青年强则国强。青年人作为祖国的未来和希望，健康的生活方式是维护心理健康的重要基石。青年人应养成良好的作息习惯、饮食习惯以及运动习惯，确保拥有充足的休息时间、均衡的饮食搭配以及适量的身体锻炼。这些健康的生活习惯不仅能够促进身体健康，提升精力水平，还能使青年人在面对学习与生活的各种挑战时更加从容不迫，展现出更加积极向上的精神风貌。

### 5. 结语

“丧”为何会成为一股潮流，这源于丧文化作为一种对鸡汤式励志的反叛情绪宣泄，同时也是人们自我调侃的一种方式。社会的迅速变迁与生活压力的增大，导致众多年轻人信心受挫，希望渺茫，进而引发了集体的焦虑情绪。当这些年轻人遭遇频繁加班、购房无力、恋爱难寻、睡眠不足等一系列问题时，互联网便成为了他们释放负面情绪的渠道(赛吉拉胡, 2019)。那些处于相似境遇的人们，在目睹这些情绪表达后，往往会产生强烈的共鸣。总体而言，丧文化根植于青年一代特有的意义体系与生活风格表达之中，在与主流价值观的碰撞与融合中，它有可能实现从属文化向主导文化的转变。高等教育机构应当着重强化学生的思想政治教育体系，同时注重提升其社会实践能力的培养，并为即将步入社会的毕业生提供更为全面的就业支持与指导。此外，互联网平台需加大管理力度，致力于构建一个积极向上的网络文化氛围，确保青年群体能够在充满正能量的环境中成长与发展。对于青年群体本身而言，树立健康正确的世界观至关重要，应主动辨别并自觉抵制消极的“丧”文化影响，以促进个人全面发展。

### 参考文献

- 韩思佳, 郭宗盛. 社会心理学视角下大学生人际关系探究[J]. 黑龙江人力资源和社会保障, 2021(16): 130-132.
- 李晓娟. 从“佛系青年”到“打工人”——社会心理学视角下青年群体“丧文化”分析[J]. 宁波开放大学学报, 2022, 20(2): 33-37.
- 赛吉拉胡. 大学生就业心理问题的社会心理学分析[J]. 心理月刊, 2019, 14(14): 31.
- 王薇. 社会心理学视野下高校网络舆情引导研究[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2022, 40(5): 70-73.
- 王宇琦, 冯旭雅, 王泽轲, 王志瑞, 王晓霞. 对从众行为的社会心理学研究[J]. 农家参谋, 2020(19): 194.
- 杨彬. 社会心理学对思政教育工作者的启示[J]. 中学政治教学参考, 2020(2): 88.
- 姚新中, 隋婷婷. 当代社会心理学视域下的知行合一[J]. 江苏社会科学, 2020(1): 173-181.
- 张晶. 全人教育视角下的社会心理学课程改革[J]. 科教文汇(中旬刊), 2020(26): 170-171.